



栃木市

自治会

令和3年

3

第9号
月号

発行

栃木市自治会連合会
栃木市万町9-25
☎21-2331
FAX21-2671

連合会だより

印刷

(株)博報社関東本社
神奈川県厚木市
愛甲1-8-39
☎046-280-6001

コロナ禍での自治会活動のために

コロナ禍でも安心安全な自治会活動を行うために、栃木市自治会連合会では「自治会活動ガイドライン」を策定し、栃木市内の全自治会長へ郵送しました。

このガイドラインでは、誰もが安心安全に自治会活動に参加してもらえるように自治会活動で注意してもらいたい点や、会合等の自粛要請等の目安を示しています。

市のホームページでも掲載しているので参考にしてください。<https://www.city.tochigi.lg.jp/site/covid19/24266.html>

また、見開き面には「コロナ禍を乗り越え！」というテーマで那須塩原市の自治会の事例を掲載していますので、そちらもご覧ください。



人生100年時代 栃木市自治会連合会 会長 白井 義雄



最近、本や雑誌等で「人生100年時代」に関する記事が多く見受けられるようになりました。

政府におきましても、年齢に関係なく活躍できる「エイジフリー社会」の構築、年齢を前提としない高齢者の定義、名称の在り方、また、社会保障制度改革では「年金ではなく、経済力に応じた負担」、「年金受給開始年齢の柔軟化」等の検討を行っているようです。

どうしてこんなに高齢者の問題が話題になっているのでしょうか。日本人の人口は令和2年1月1日時点で1億2602万人、対前年比30万人減となり11年連続で減少しています。

年間の出生者数は約86万6000人に減少（昭和22年～24年の第1次ベビーブーム

時は3年間で約806万人）、死亡者数は約137万8000人と過去最多を記録しました。

この状況が今後も進み、2024年から2025年頃には、高齢者が約3660万人に達し、国民の3人に1人が65歳以上、6人に1人が75歳以上になると言われています。

これに加え医療技術の進歩、生活環境の改善等により高齢者の寿命が延び、昨年100歳以上の高齢者が7万1274人に達したと報じられました。

また、平均寿命から見ますと、男性で80歳まで生きていれば90歳まで（平均余命9.06歳）、女性は70歳まで生きていれば90歳まで（平均余命20.16歳）長生きできる可能性が非常に大きいと言われております。

私達は「人生100年時代」の渦中にあることをあまり自覚せず、日々の生活に追われていますが、平均寿命が男女とも80歳を超え

ている現在、80歳で亡くなって「まだ若いのに」と言われる時代が訪れているのです。

これからの長寿社会では「長く生きたい」ではなく、「長くなった人生をどう生きるか」を考え、「自分で生きる手応えを求めて行動していくこと」が大切なのかも知れません。

以前読んだ本によりますと人づきあいが長く、社会的かつ活動的、ポジティブで刺激的なことを好む傾向の人、口腔機能の低下から全身の衰えが始まるため、自分の歯を使う歯として確保している人が長寿者には多いと書いてありました。

現在は、新型コロナ禍で自治会活動も儘ならない状況にありますが、ワクチンが開発され摂取が可能になりましたなら、地域の皆様と各種イベントを計画するなど「人生100年時代」を謳歌し、楽しくお過ごしいただければと思っております。

私たちは栃木市自治会連合会を応援しています

JAの「終活」は 総合受付24時間
ワンストップサービス
共済・年金・介護・相続・葬儀などの心配事を一貫してサポートします。
共済相談 年金相談 相続相談 介護相談 葬儀事前相談
葬祭センター JALもつけへご相談ください。
JAしもつけ ☎(0282) 29-1788
ひらやなぎホール ファミリーホール ぐりーんズピア おおひらホール いわふねホール
☎29-1567 ☎25-3366 ☎45-1400 ☎55-8787

だんごを搗き続けて40余年
武平作だんご
栃木本店 栃木市城内町2-15-1 TEL.0282-25-2575
栃木駅前店 栃木市境町1-22 TEL.0282-24-7727
小山店 小山市東城南4-30-1 TEL.0285-28-7277
宇都宮若草店 宇都宮市若草5-15-5 TEL.028-616-1220
<http://buheisaku.com/>

マンションアパートの 賃貸・管理もお任せ下さい。
買取致します(仲介も致します)
◆マンション◆アパート◆土地◆一戸建て
ファースト・パレス(株)
栃木店 栃木駅より徒歩2分 栃木県知事(2)第4924号
☎(0282) 20-7611
宇都宮店 宇都宮市城東2-27-24 ☎(028) 633-2213
ファースト・パレス 栃木

配食のふれ愛 栃木店
高齢者向け配食サービス
移動スーパーこまち
食品・日用品移動販売
☎(0282) 25-7866
(株)トレンド 栃木市都賀町家中5932-13
トレンド 栃木 検索
飲食事業・販売事業・介護福祉事業・葬祭事業

広告に関する お問い合わせは
企画 制作 印刷 配送
自治会広報紙・自治会名簿・老人クラブ広報誌
株式会社 博報社関東本社
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046) 280-6001(代)

各自治会活動報告

国府地区まちづくり協議会

5月には「ルピナス」が満開に

国府公民館南と国府南小学校西隣の畑に、5月中旬から6月上旬にかけてルピナスの花が一面に咲きそります。

国府地区まちづくり協議会では、国府地区花いっぱい運動を事業の一つとして行ってきました。その一環として、3月実施の下野国庁まつりの時に、ルピナスの苗を配布したところ好評でしたので「ルピナスの郷づくり実行委員会」を40名強の有志で作りました。



3年目の今年は、とちぎ夢ファースト事業の助成を受け、上記2か所のほかに、会員各戸の畑や庭等に栽培し、張り切って活動しています。今年も、色とりどりの清楚なルピナスの花が咲くと思います。何かの折にご覧いただけたら幸いです。

皆川地区自治会連合会

地区のイベントに売店を出店

当自治会連合会は、皆川地区の各種団体が行うイベントに売店を出店、協力を行っています。

皆川地区全体は年3回の大きなイベントがあります。8月ふれあいふるさとまつり、9月皆川城址あんどんまつり、11月文化祭を開催しています。

各イベント会場にテントを張り、牛串、焼き鳥、串刺しフランク等を販売しています。

販売には、本部役員と自治会長に協力をいただき実施しています。地元の方からは、おいしいと好評です。また、準備からの作業を通して、自治会長同士のコミュニケーションを図る場ともなっています。

この活動は平成22年から始まり現在も継続しています。売店の収益は地区の自治会活動費として活用いたします。

これからも、協力しイベントを盛り上げたいと思います。



長年の自治会長としての功績を称えて

長年自治会長として貢献頂いた功績を称えて、毎年1月に開催される栃木県自治会連合会会長研修大会の中で表彰式が行われていました。今年はコロナ禍において大規模な研修大会を開催することが困難であるため、賞状と記念品の授与のみとなってしまいましたが、当連合会においては、栃木県自治会活動功労者知事表彰として2名、栃木県自治会連

合会自治振興功労者表彰として1名の方が受賞されました。

栃木県自治会活動功労者知事表彰

小林 恒雄 (栃木第2・東倭)
杉戸 洋 (栃木第5・嘉右衛門町)

(地区名・自治会名)※敬称略

表彰されました

自治振興功労者表彰

竹澤 克元 (大宮・三日月)

(地区名・自治会名)※敬称略

※栃木県自治会活動功労者知事表彰は在籍12年以上の自治会長、自治振興功労者表彰は在籍10年以上の自治会長を対象にしています。

私たちは栃木市自治会連合会を応援しています

葬祭会館
ceremole
セレモールとちぎ
栃木駅南口 徒歩1分
24-5847
〒328-0042 栃木市沼和田町5-27
TEL. 0282-24-5847 FAX. 0282-24-8372
http://www.ceremole.co.jp/
年中無休 24時間受付 駐車場完備

建造物解体工事
お見積り無料
アサヅマ
(株)Asazuma
コーポレーション
本社 栃木市大平町北武井782-1
☎(0282) 25-5373
FAX(0282) 25-5374
info@asazumacorporation.com

栃木の水を守る
限りなく環境にやさしい
企業をめざします
(有)栃木地区浄化槽公社
栃木市泉川町455-1
☎(0282) 24-2859
FAX(0282) 25-2545

就労継続支援B型事業所
蔵LOVE
-くらぶ-
2020年4月OPEN
心地よい居場所を
ご提供します
利用者の方々の
笑顔のために
お問い合わせ・見学はこちら
☎(0282) 29-1199
蔵の街運送(株) 今泉町1-1-5

JALもつけ
農産物直売所
ポイントカード ポチカ
ただいま
会員募集中!!
店舗情報はJALもつけホームページから
直売所一覧のページでご確認ください。
JALもつけ 検索

栄養バランスのよい食事のキーワード

<p>ま 豆</p> <p>豆類</p> <p>大豆・おから・えんどう豆 など</p> <p>生活習慣病予防</p> <p>タンパク質</p>	<p>ご ごま</p> <p>種子類</p> <p>ごま・ナッツ・アーモンド など</p> <p>コレステロール低下</p> <p>ミネラル</p>	<p>わ わかめ</p> <p>海藻類</p> <p>ひじき・海苔・昆布 など</p> <p>老化防止</p> <p>カルシウム</p>	<p>や 野菜</p> <p>色の濃い野菜・根菜類</p> <p>かぼちゃ・トマト・人参 など</p> <p>抵抗力強化</p> <p>ビタミンE</p>	<p>さ 魚</p> <p>魚介類</p> <p>魚・エビ・イカ貝類 など</p> <p>疲労回復</p> <p>タウリン</p>	<p>し 椎茸</p> <p>菌類</p> <p>エノキ・しめじ・しいたけ など</p> <p>骨を丈夫にする</p> <p>ビタミンD</p>	<p>い 芋</p> <p>芋類</p> <p>里芋・山芋・こんにやく など</p> <p>美容効果</p> <p>ビタミンC</p>
--	---	---	--	--	---	--

コロナ禍を乗り切る!

令和2年4月18日の栃木市非常事態宣言発令以降、日々の生活の中で、新型コロナウイルスを意識しないことはないと思います。その様な制限のかかる中での自治会運営については、様々な苦勞をされていると思いますが、県北の那須塩原市では、最新の技術を活用しながら積極的に自治会活動をしていると聞いたので、現地取材に行ってきました。

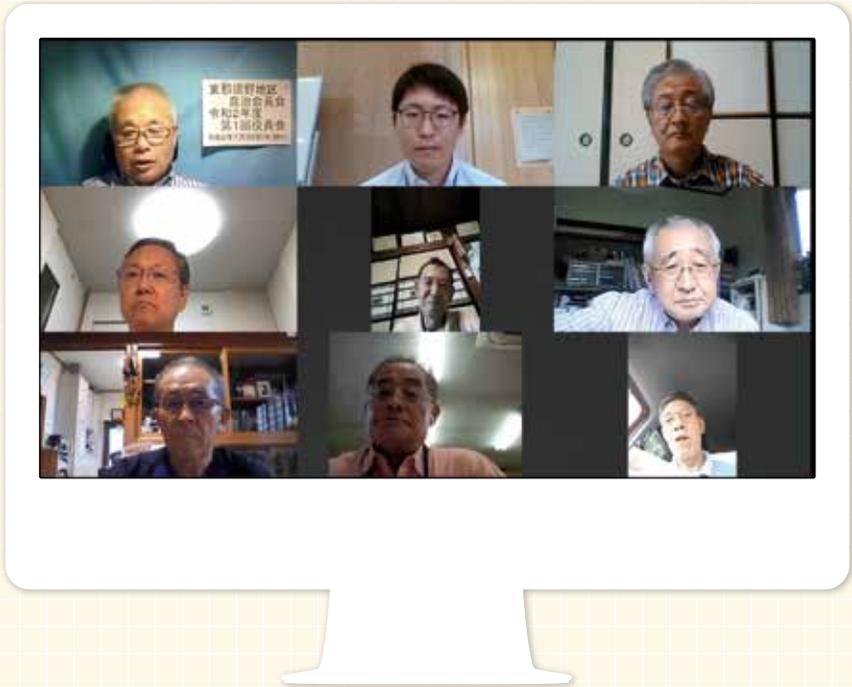
那須塩原市には216の自治会があります。それら全ての自治会が加入する自治会長連絡協議会があり、その下に7つの地区ごとの自治会長会があります。栃木市と同じ様に平成の大合併で新設された市なので、規模の違いがあるにしろ自治会を取り巻く状況は似ていると感じました。

特筆すべきは、平成30年1月から令和2年9月まで地域おこし協力隊である上林直人さんが自治会活動支援のために積極的に活動していたことです。上林さんは自治会の加入促進や情報発信、地域イベントのコーディネート等を行っていました。新型コロナウイルスの非常事態宣言が発令されて自治会活動が制限された時期には、自治会向けのオンライン会議マニュアルを作成し、オンラインで自治会の役員会が開催できる環境を作りました。



実際に、オンラインで役員会を行った東那須野地区自治会長会の松本会長に話を伺ったところ、上林さんの活躍により抵抗なくスムーズに会議を行えたとのことでした。

また、那須塩原市では独自のブログやホームページを持っている自治会があり、お知らせや自治会活動の様子、今後の予定等が確認できるようになっています。



今回の取材で、オンライン会議に関わらず積極的に新しい技術を活用することで、コロナ禍の制限された状態でも様々な活動を行えることがわかりました。また、自治会活動に参加しやすい環境を作ることができ、若い世代の加入促進にもつながるのではないのでしょうか。

また、那須塩原市では独自のブログやホームページを持っている自治会があり、お知らせや自治会活動の様子、今後の予定等が確認できるようになっています。

私たちは栃木市自治会連合会を応援しています

歩行者交通事故の4つの特徴

- 1 薄暮時** 日没前後の**薄暮時間帯**に事故が多発しています。
- 2 自宅近く** **自宅から**500m以内で事故が多発しています。
- 3 横断中** 道路を**横断中**の事故が多発しています。
- 4 左からの車** 夜間、道路横断中に**左から来た車**と衝突する事故が多発しています。



お薬手帳つかってますか?

お薬手帳とは?

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。

活用方法 1

通院するたびに必ず提出しましょう
市販薬は自分で記録しましょう

活用方法 2

常に持ち歩きましょう

活用方法 3

血液検査の結果を貼りましょう

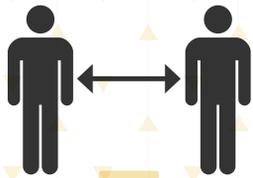
医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。副作用の回避や似た薬を重複して処方されるのを防げます。

外出先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。

感染防止対策 ~7つの基本~

1 身体的距離の確保



- 人との間隔はできるだけ空けましょう。
- 会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。

2 マスクの着用・咳エチケット



- 外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- 咳エチケットを徹底しましょう。

3 手洗い



- 家に帰ったらまずは手や顔を洗いましょう。
- 30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。

4 換気と加湿



- こまめに換気しましょう。
- 風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- 窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- 適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。

5 3密の回避



- 密集・密接・密閉を回避しましょう。

6 適切な運動や食事



- 免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- こまめな水分摂取を心がけましょう。

7 健康チェック



- 毎朝、体温測定しましょう。
- 発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



自治会活動についての記事を募集します

自治会連合会だよりでは、自治会間の情報交換の場として、自治会活動に関する記事を募集します。自治会活動の周知や成功事例の周知など自治会活動の活性化にご活用ください。

募集時期 随時 ※発行のスケジュールにより掲載時期が異なります ※次回発行は夏ごろを予定しています。

募集記事 自治会活動に関すること

応募方法 自治会名、氏名、住所、電話番号を明記のうえ、メール、FAX、窓口にて原稿、写真等を提出ください。

※様式の指定はございませんが、200~300文字程度とさせていただきます。
 ※記事を掲載できない場合がございます。予めご了承ください。
 ※写真等は直接またはデータ(JPEG形式)で提出ください。また、人物が写っている場合には、了承を得てから提出してください。

その他ご不明な点等ございましたら、事務局までお問い合わせください。

栃木市自治会連合会事務局
 〒328-8686 栃木市万町9-25
 (地域づくり推進課内)
 電話: 0282-21-2331
 FAX: 0282-21-2671
 e-mail: chiiki@city.tochigi.lg.jp



ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、広報紙に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本紙は紙面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に自治会連合会の活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。【栃木市自治会連合会】

私たちは栃木市自治会連合会を応援しています

体ポカポカは加熱したショウガで

冷性に効果を発揮するのは加熱することによって発生する成分、**ショウガオール**の効果です。冷性は血流が悪くなり、血の巡りが滞っている可能性があります。ショウガオールは血管を拡張して血の巡りを良くしてくれ身体の中から温めてくれます。

優秀すぎるキウイの効能

別名「フルーツの王様」栄養価の高い果物
 美肌効果と疲労回復のビタミンC、便秘改善に効果的な食物繊維、貧血予防の葉酸、有機酸、塩分を調節してくれるカリウム、老化防止効果のあるポリフェノールなど

【追熟】キウイは追熟することができる果物です。固い場合は、袋にりんごと一緒に入れて、袋を縛って常温で保存します。

備えていますか? 備蓄品リスト

災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 給水タンク <input checked="" type="checkbox"/> 給水袋 <input checked="" type="checkbox"/> レトルトごはん <input checked="" type="checkbox"/> 缶詰(さば、野菜など) <input checked="" type="checkbox"/> 菓子類 | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 携帯の予備バッテリー <input checked="" type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ <input checked="" type="checkbox"/> ロープ・ガムテープ <input checked="" type="checkbox"/> 軍手 | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ <input checked="" type="checkbox"/> カセットボンベ <input checked="" type="checkbox"/> 缶切り・ナイフなど <input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ <input checked="" type="checkbox"/> トイレトペーパー <input checked="" type="checkbox"/> ゴミ袋 | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> おかゆなど、やわらかい食品 <input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 補聴器用電池 |
|--|--|---|---|

高齢者向け